

# 4月 ほけんだより

新学期が始まって約3週間、新しいクラス・友達・先生・・・など気持ちを新たに頑張ってきて、そろそろ疲れが出てくる時期でもあります。また、朝夕と昼間の気温差もあり、体調管理が難しいですね。だからこそ、生活リズムを崩さないことが大切です！この3週間の生活リズムがゴールデンウィークで崩れないよう、連休中もメリハリのある生活を心がけてくださいね。

## 保健室利用のルールを守ろう

- ① 体調不良やケガをした際に、保健室へ来る場合は、必ず授業の先生に「保健室来室カード」に記入してもらい保健室へ来てください。緊急の場合は内線で連絡してもらいます。
- ② 休養は、原則2時間までです。回復しない場合は担任に相談し、保護者に連絡する場合があります。発熱等の症状や大けがで病院受診が必要と判断した場合は、すぐに保護者へ連絡します。
- ③ 保健室には飲み薬はありません。持病のある人は普段飲み慣れた薬を持参しましょう。

## 保健室利用状況[4月5日~26日]

	内科	外科	合計
1年	5	3	8
2年	9	7	16
3年	10	5	15
合計	24	14	39

落ち着いて生活できていて、来室が少ないです。これから体育大会の練習が本格化します。上手に休養をとり、また、けがの予防にも努めましょう。

## 【健康診断、まだまだ続きます】

健康診断の目的は・・・

- ① 自分の成長や健康状態を知る
- ② 病気の疑いがないかを調べる
- ③ 自分の体や健康に関心をもつ



自分の体をよく知ることは、自分の体を大切にすることにもつながります。健康診断をしっかり受けて、不調があれば早めに診察を受け、勉強や運動で十分な力を発揮できる体の状態にしましょう。

## 生徒指導通信

～やってやれないことはない、  
やらずにできるわけがない～



### かなり、ワクワクしております！

今年も生徒指導主事を務めます、重村智博です。しか～し、今年は嬉しいことに1年5組の学級担任もさせてもらえることになりました！！まさか、そんなことになろうとは思っていませんでしたので、幸せ一杯です🥳

僕は、中学校が好きです。たった3年間ですが、思春期においては、本当に価値のある3年間です。子どもたちは、めっちゃめっちゃ成長します！大きな人生の財産を手に入れます（僕はそうでした）！

彼らのそんな貴重な3年間、僕は保護者の方々よりも多くの時間を子どもたちと過ごすのではないかと思います！彼らの人生の手助けができるよう、彼らの人生の道しるべとなれるよう、僕は中学校の良さ、意味、価値を全力で伝えていきます！至らないことも多いかと思いますが、どうぞよろしくお願いいたします。そして、僕に力を貸してください🙏保護者の方も含めて、みんなの“吾田中学校”です☆最高級の学校を皆さんで創りあげましょう！

### 僕の好きな言葉

別に、松岡修造のすべてが好きというわけではないのですが、彼の日めくりカレンダーを持っています。先日、参観日の21日は、特に好きな言葉の日でした。ちょっと気合の入った参観日と個人的にはなっておりました。

“本気”でやっても成功に結びつかない事ってあります（実際はそんなことはないのですが）。そんな時、「もういいかな」とか、「意味ないわ」とか、自分の弱さが出てきて、現実から目を背け、逃げ出したくなり、卑屈になる時が誰しもあるはず。そんな時、この言葉を思い出すのです！

もしかしたら、次のチャレンジで、その壁にヒビが入るかもしれない！やってもやってもなかなか成功しないかもしれないが、やらなければ絶対に成功しない！くよくよするな俺、まだまだやってやるぞと思うのです（笑）僕は、叩き続けます🥳

皆さんも、これからきっと多くの困難に立ち向かうでしょう。理不尽だなと感じるようなこともあると思います。でも、あきらめることなく、叩き続けられる人になってほしいです。休憩しながらも、自分に矢印を向け、つき進める強さを持ってほしいです。僕の言葉は無責任に感じるかもしれませんが、実際は壁がなかなか破れないかもしれません。でも、あなたのそんな強さや逞しさは人に伝わります！そうであってほしいのです！頑張れ！

でも、まずは、僕が叩き続けますから🙏ともにやってやろう！！

